

星期一食譜			
<b>蘋果百合瘦肉湯</b>	<b>梅子扣肉</b>	<b>花菇栗子炆蓮藕</b>	<b>豉汁蒸鯪魚</b>
<b>材料：</b> 蘋果(切塊) 兩個 乾百合(已浸) 一兩 豬肉(余水) 十二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 梅子 八兩 豬腩肉(切塊) 十兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下豬腩肉塊煮至五成熟，過冷河 2. 爆香薑、蔥及蒜，下豬腩肉塊略炒，瀝酒 3. 下鹽及糖調味，加入少量清水煮滾 4. 下梅子同煮，以大火煮熟即成	<b>材料：</b> 蓮藕(切塊) 六兩 栗子 四兩 乾冬菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香蓮藕塊，下薑片、乾蔥及蒜炒香 2. 加入栗子及乾冬菇同炒 3. 下調味料及少量清水略煮，煮至汁濃即成	<b>材料：</b> 鯪魚 半斤 豆鼓 適量 蒜茸 適量 <b>步驟：</b> 1. 將豆鼓及蒜茸拍碎，加入紅椒絲，再與醃料拌勻 2. 拌勻後淋在魚身上 3. 以大火蒸十二分鐘 4. 蒸熟後倒去碟上水分 5. 灑上芫荽碎、用少許生抽及熟油淋在魚身上調味即成
星期二食譜			
<b>生菜豆腐魚尾湯</b>	<b>上湯什菇</b>	<b>茄子煮大魚腩</b>	<b>豆角炒牛肉</b>
<b>材料：</b> 鯪魚魚尾 一條 唐生菜 六兩 豆腐 一塊 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑絲，下鯪魚魚尾煎至兩面呈金黃色 2. 加入適量清水煮滾，下所有材料煮滾 3. 煮滾後改以慢火煲兩小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 草菇 三兩 秀珍菇 三兩 鮮冬菇 三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下所有材料爆炒，瀝酒 2. 加入高湯煮滾 3. 煮滾後下胡椒粉調味即可	<b>材料：</b> 大魚魚腩 一個 茄子(切件) 一條 <b>步驟：</b> 1. 下大魚魚腩煎至兩面呈金黃色 2. 加入少量清水及調味，下茄子件同煮 3. 煮至汁濃即成	<b>材料：</b> 牛肉(切塊) 三份一斤 白豆角(切段) 三份二斤 <b>步驟：</b> 1. 牛肉塊醃好後備用 2. 爆香薑絲，下白豆角段翻炒，瀝酒 3. 加入牛肉塊略炒，下調味炒熟即成
星期三食譜			
<b>黑豆老鴨湯</b>	<b>香蒜羊柳</b>	<b>蝦乾煮津菜</b>	<b>馬鈴薯炒肉絲</b>
<b>材料：</b> 鴨 一隻 黑豆 二兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 羊柳(切絲) 十兩 蒜頭(切片) 適量 <b>步驟：</b> 1. 羊柳絲撲上生粉 2. 爆香蒜片，下羊柳絲炒至呈金黃色 3. 炒熟後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 津菜 四份三斤 蝦米 三兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下津菜及蝦米爆炒，瀝酒 2. 加入高湯煮滾 3. 煮滾後下胡椒粉調味即可	<b>材料：</b> 豬肉(切絲) 三份一斤 馬鈴薯(切絲) 六兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下豬肉絲爆炒 2. 加入馬鈴薯絲同炒 3. 下調味後略炒，炒至汁濃即成
星期四食譜			
<b>青紅蘿蔔蠔豉湯</b>	<b>西生菜冬菇木耳</b>	<b>番茄燒豆腐</b>	<b>甘筍尖椒炒雞柳</b>
<b>材料：</b> 蠔豉 四兩 青紅蘿蔔 各一條 豬肉(余水) 四兩 <b>步驟：</b> 1. 煲滾清水，下所有材料及薑片煮滾 2. 改以慢火煲兩小時 3. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 西生菜 一個 乾冬菇 十朵 木耳(切朵) 三兩 <b>步驟：</b> 1. 西生菜灼熟後盛出備用 2. 爆香薑蒜，下乾冬菇及木耳爆炒，瀝酒 3. 加入調味，西生菜回鑊炒勻即可	<b>材料：</b> 番茄(去皮切粒) 三份一斤 豆腐(切塊) 兩塊 <b>步驟：</b> 1. 豆腐塊余水後盛出備用 2. 燒熱油，下番茄粒炒一分鐘 3. 豆腐塊回鑊並加入少量清水同煮 4. 下醬油、鹽及蔥花煮至入味即可	<b>材料：</b> 雞胸(切絲) 三份一斤 甘筍(切絲) 半斤 紅尖椒 適量 <b>步驟：</b> 1. 雞胸絲以醃料拌勻 2. 爆香薑、蒜蓉及紅尖椒絲，下雞胸絲炒至半熟 3. 加入甘筍絲及蔥段炒熟即成

星期五食譜			
<b>三鮮蛋羹</b>	<b>京蔥炒牛肉片</b>	<b>韮菜鳳尾蝦</b>	<b>蘿蔔炒肉片</b>
<b>材料：</b> 雞蛋(已發成漿)      兩隻 蝦米(切段)          四份一兩 菠菜(余水)          四兩 豬肉(切絲)          四兩 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑及蒜蓉，下豬肉絲、蝦米段炒至半熟 2. 加入高湯，以大火煮滾 3. 下菠菜及雞蛋漿同煮 4. 煮熟後下鹽調味即成	<b>材料：</b> 牛肉(切片)          四兩 京蔥                    一條 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下牛肉片炒熟，瀆酒 2. 加入京蔥及調味，同炒至熟即可	<b>材料：</b> 蝦(去腸)              十二隻 韮菜(切段)          二兩 <b>步驟：</b> 1. 蝦醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香薑片，下韭菜段炒香 3. 加入蝦回鑊同炒 4. 下調味炒熟即可	<b>材料：</b> 豬肉(切片)          四份一斤 蘿蔔(切絲)          三份一斤 <b>步驟：</b> 1. 爆香薑蒜，下豬肉片爆炒，瀆酒 2. 加入蘿蔔絲同炒 3. 下調味炒熟即成
星期六/日食譜			
<b>當歸北芪紅棗燉雞湯</b>	<b>滑溜青瓜雞片</b>	<b>芋絲炒臘鴨</b>	<b>西蘭花炒斑片</b>
<b>材料：</b> 雞(余水)              一隻 北芪                    半兩 當歸                    半兩 紅棗                    適量 <b>步驟：</b> 1. 將四碗分量的清水，所有材料及兩片薑放入燉盅內 2. 隔水用大火燉三十分鐘 3. 改以慢火再燉三小時 4. 下鹽調味即成	<b>材料：</b> 雞胸(切片)          四份一斤 青瓜(切片)          一條 <b>步驟：</b> 1. 雞胸片醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香蔥段及蒜片，下青瓜片略炒，瀆米酒 3. 雞胸片回鑊同炒，加入芡汁同炒至熟即可	<b>材料：</b> 芋頭(切絲)          八兩 臘鴨肉(切片)      四份一斤 <b>步驟：</b> 1. 臘鴨肉片蒸十分鐘，盛出後切絲備用 2. 爆香薑蒜，下芋頭絲，加入少量清水略焗片刻，瀆酒 3. 臘鴨肉絲回鑊同煮，下糖、鹽及上湯拌勻即成	<b>材料：</b> 石斑(切片)          八兩 西蘭花(切朵)        八兩 <b>步驟：</b> 1. 石斑片醃好，泡油後盛出備用 2. 爆香薑片，下西蘭花炒香，瀆酒 3. 下調味炒熟即成